

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

Variabel dalam penelitian ini yaitu regulasi diri. Dalam bab ini akan dibahas definisi regulasi diri, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri, dan dinamika regulasi diri. Teori mengenai regulasi diri menggunakan definisi dari Carey, Neal, dan Collins (2003) dan penjelasan oleh Brown (1998) dalam bukunya mengenai regulasi diri.

Istilah pelakonan peran (*role-enactment*) termasuk dalam teori peran yang digagas oleh Sarbin (1954) dan dikembangkan dengan koleganya (Sarbin and Allen, 1968). Sarbin (1954) membedakan istilah bermain peran (*role playing*) dan *role-taking*. *Role playing* adalah ketika seseorang berpura-pura menjadi orang lain, melakukan imitasi atas perilaku orang lain. Istilah ini mengarah pada perilaku yang tampak, performa, dan tingkah laku. Sedangkan *role taking* adalah mengambil sudut pandang atau sikap orang lain. Hal ini merupakan proses yang tak tampak atau *covert*, meskipun ada hal-hal yang dapat disadari (Sarbin, 1954) seperti perubahan ekspresi wajah. Sementara Sarbin (1964) menyebutkan pelakonan peran sebagai *role-enactment*. *Role enactment* ini merupakan gabungan dari perilaku yang tampak yaitu *role-playing* dan pengambilan sudut pandang yakni *role-taking*. Singkatnya, *role enactment* mencakup yang disebut dengan proses mekanis dari *role-taking*.

#### 2.1 Kajian Teori Regulasi Diri

##### 2.1.1 Definisi Regulasi Diri

Carey, Neal, dan Collins (2004) mendefinisikan regulasi diri sebagai, "*Self-regulation is the ability to develop, implement, and flexibly maintain planned behavior in order to achieve one's goals.*"

Dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengembangkan, mengimplementasikan, dan mengatur secara fleksibel suatu perilaku terencana untuk mencapai tujuannya. Sementara Vohs dan Baumeister (2008) menyatakan bahwa *self-regulation* mengacu pada, "*many processes by which the human psyche exercises*

*control over its function, states, and inner processes.*" Yang artinya adalah proses-proses yang terjadi dimana kerja jiwa manusia mengontrol fungsinya sendiri, apa yang terberi sejak lahir, dan proses dalam dirinya. Vohs dan Baumeister juga mengungkapkannya sebagai proses memanusiakan sisi hewani dalam diri manusia sehingga dapat menyesuaikan dengan lingkungan sosialnya.

Jadi, regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol proses dalam dirinya seperti menentukan tujuan, perencanaan, dan pelaksanaan sehingga tercapailah tujuan akhir seseorang tersebut.

## **2.1.2 Aspek-aspek dalam Regulasi Diri**

### **2.1.2.1 Pemilihan tujuan (*goal selection*)**

Banyak teorisi yang berasumsi bahwa tujuan muncul dalam konteks adanya kerangka *expectancy-value* (Atkinson, 1964; Rotter, 1954 dalam Brown 1998). *Expectancy-value* model berasumsi bahwa seseorang memilih tujuannya berdasarkan pada harapan mereka untuk meraih tujuan tersebut sesuai dengan kesesuaian antara nilai positif dan nilai negatif yang dapat mempengaruhi tujuan tersebut. Faktor harapan dan nilai ini akan dikalikan dan bukan ditambahkan. Dengan kata lain, bila salah satu diantaranya bernilai nol maka tujuan sama sekali tidak akan tercapai. Tujuan dalam istilah luas memiliki nilai lebih dibandingkan dengan tujuan sebagai suatu istilah spesifik. Misalnya saja, membaca tulisan ini. Tujuan spesifiknya adalah untuk 'mempersiapkan kelulusan" atau 'mendapat nilai baik dalam ujian". Sementara tujuan dalam arti luasnya adalah untuk 'mempelajari materi" (Vallacher & Wegner, 1987). Pada taraf yang paling umum, tujuan seseorang adalah untuk menjadi apa atau siapa di masa depan sesuai dengan keinginan mereka. Contohnya adalah seseorang mungkin akan berjuang untuk "menjadi bebas" atau "menjadi orang yang baik". Tujuan-tujuan yang berkaitan dengan diri ini telah banyak diteliti dan memiliki nilai yang sangat tinggi dalam kehidupan. (Brown, 1998).

### 2.1.2.2 Persiapan Bertindak (*Preparation for Action*)

Setelah menentukan tujuannya, seseorang akan berusaha untuk meraih tujuan tersebut. Dalam tahap kedua proses regulasi diri ini seseorang akan mengumpulkan informasi, membangun skenario berdasarkan keluaran atau hasil yang mungkin terjadi dan melakukan latihan. Singkat kata, setiap orang akan melakukan persiapan dan mendesain sebuah persiapan untuk melaksanakan rencana untuk mencapai tujuan mereka. Tentunya tidak semua perilaku sesuai dengan model ini. Terkadang seseorang akan bereaksi secara impulsif tanpa pertimbangan yang baik atau pemikiran lebih lanjut. Namun perilaku impulsif tidak menjadi bagian dalam pembahasan pada kerangka teoritik ini.

### 2.1.2.3 Siklus Perilaku *Cybernetic* (*Cybernetic Cycle of Behavior*)

*Cybernetics* yang dimaksud adalah sebuah studi tentang bagaimana manusia menggunakan informasi yang diperolehnya untuk meregulasi tindakan mereka (Wieners dalam Brown, 1998). Hal tersebut disebut juga dengan teori kontrol sebagaimana Wieners menekankan adanya kontrol umpan balik yang negatif terhadap mesin-mesin, seperti binatang yang melakukan penyesuaian terhadap lingkungan untuk mencapai standar tertentu. Umpan balik negatif yang dimaksud bukanlah sesuatu yang buruk, melainkan berkurangnya kesenjangan antara keadaan masa kini dan keadaan yang diharapkan sehingga semakin mendekati tujuan. Contohnya adalah thermostat yang akan menyeimbangkan suhu ruangan. Bila suhu ruangan terlalu dingin, thermostat akan mengaktifkan pemanas. Ketika suhu standar sudah tercapai, pemanas akan mati.

Secara formal proses ini dikenal dengan singkatan TOTE (*Test-Operate-Test-Exif*) yang terdiri dari empat tahap yakni 1) fase tes (*test phase*); dimana nilai yang ada dibandingkan dengan nilai yang diinginkan (standar nilai). Contohnya saat pemanas mendeteksi adanya diskrepansi antara suhu ruangan dengan suhu standar yang diharapkan, 2) fase operasi (*operate phase*); ada suatu tindakan untuk mulai mensejajarkan nilai yang ada dengan standar yang diharapkan, terbentuk nilai yang baru. Misalnya ketika pemanas menyala., 3) fase tes lain (*another test phase*); nilai

baru dibandingkan dengan standar nilai. Contohnya saat suhu ruangan yang baru dibandingkan dengan suhu standar, dan 4) keluar atau berhenti (*an exit, quit phase*); terjadi bila tujuan telah tercapai seperti saat pemanas mati ketika suhu standar telah tercapai. Contoh di atas yang merupakan langkah baku, hanya berlaku untuk mesin. Sementara dengan adanya organisme yang kompleks seperti manusia, ditambahkan lagi dua langkah.

Kedua langkah tersebut berkaitan dengan harapan dan reaksi emosional, bila pada langkah ke empat tujuan yang diharapkan sejak semula tidak tercapai. Fase selanjutnya adalah reaksi emosional dan harapan mengenai adanya cara dan atau kemungkinan-kemungkinan untuk mereduksi kesenjangan dari tujuan yang ingin dicapai (standar nilai). Pada saat yang sama seseorang membentuk harapan kognitif ia akan mengalami reaksi emosi terhadap performanya. Reaksi emosional ini bisa berupa emosi positif seperti bangga dan kepuasan diri atau emosi negatif seperti kekecewaan dan kesedihan. Keputusan akan tindakan selanjutnya bergantung pada harapan dan emosi yang dialami. Bila harapan untuk sukses tinggi dan reaksi emosinya positif, maka ia akan melanjutkan usahanya meraih tujuan. (Brown, 1998). Jika yang terjadi sebaliknya, seseorang bisa memutuskan untuk menyerah.

Brown dan koleganya melakukan penelitian lebih lanjut. Miller dan Brown (1991; Brown, 1998) menciptakan model tujuh langkah regulasi diri untuk menyempurnakan teori sebelumnya, yakni:

1. *Receiving*, pada langkah ini seseorang menerima informasi yang relevan dengan tujuan. Kata menerima berarti juga memilih karena ketika diberikan sesuatu (penawaran berupa tujuan) seseorang dapat menolak sehingga dapat dikatakan penerimaan informasi pada langkah pertama ini bersifat selektif.
2. *Evaluating*, seseorang mengevaluasi informasi yang masuk dan membandingkannya dengan norma. Norma yang dimaksudkan dalam hal ini adalah nilai standar atau bayangan ideal yang ingin dicapai pada suatu hal.
3. *Triggering*, seseorang melakukan hal-hal yang memicu perubahan. Dalam hal ini bisa berupa membayangkan suatu usaha atau memunculkan keinginan untuk memulai usaha.

4. *Searching*, seseorang mencari alternatif pilihan. Dalam keputusan seseorang untuk melakukan usaha, ia mencari alternatif cara atau informasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan dan melakukan perubahan.
5. *Formulating*, seseorang memformulasikan rencana yang akan digunakan. Informasi yang sudah terkumpul kemudian dipilah dan disusun sehingga menjadi suatu rencana kerja yang *visible*. Formulas! rencana ini sebaiknya dibuat secara tertulis.
6. *Implementing*, mengimplementasikan atau melaksanakan rencana. Seseorang yang sudah memiliki rancangan kegiatan untuk melakukan usaha atau membuat rencana, melaksanakan rencana yang sudah dibuatnya. Dalam penerapannya bisa terjadi berbagai hal, baik yang mendukung maupun yang menghambat. Perencanaan pun bisa berubah bila diperlukan. Pada akhirnya pelaksanaan rencana ini bisa berhasil, berubah di tengah jalan, atau sama sekali tidak berjalan.
7. *Assessing*, pada tahap ini seseorang menilai efektivitas rencana yang telah dibuat. Bila hasil penilaian tidak berhasil dengan baik, maka keseluruhan langkah dapat diulang kembali dari langkah awal. Namun kembali yang dimaksud tidak harus pada langkah pertama, bisa jadi hanya kembali pada perencanaan atau pelaksanaan.

Langkah-langkah di atas merupakan pengembangan dari tiga komponen dalam proses regulasi diri yang diajukan oleh Markus dan Wurf (1987 dalam Brown, 1998). Komponen-komponen tersebut yaitu pemilihan tujuan (*goal selection*), persiapan bertindak (*preparation for action*), dan siklus perilaku *cybernetic* (*cybernetic cycle of behavior*).

### **2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri**

Pembahasan komponen regulasi diri di atas merupakan model umum saja tanpa mempertimbangkan faktor-faktor yang berkenaan dengan diri seseorang (*self-*

*relevant*). Dalam subbab ini, peneliti akan membahas tiga fenomena yang berkaitan dengan diri seseorang menurut Brown (1998).

### **2.1.3.1 Self-Efficacy Beliefs**

Keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk sukses memberikan pengaruh yang kuat terhadap proses regulasi dirinya. Bandura (1986, 1989) menyebutkan *self-efficacy beliefs* sebagai keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya bahwa ia mampu melewati tantangan. Seseorang dengan *self-efficacy* tinggi percaya, ia dapat meraih kesuksesan dalam hal yang dikerjakannya, melewati rintangan, dan mencapai tujuannya. Orang dengan *self-efficacy* rendah meragukan kemampuannya dan tidak yakin memiliki semua yang dibutuhkan untuk mencapai sukses. Perlu diperhatikan bahwa keyakinan ini tidak sepenuhnya bergantung pada kemampuan sesungguhnya orang tersebut. Orang dengan *self-efficacy* lebih tinggi tidak selalu lebih baik dalam mengerjakan sesuatu dibandingkan dengan orang yang memiliki *self-efficacy* lebih rendah. (Brown, 1998). Dapat disimpulkan, bila *self-efficacy belief* seseorang cukup tinggi, maka *self-regulation*-nya akan cenderung berhasil.

### **2.1.3.2 Possible Self**

Ide-ide seseorang mengenai apa yang mungkin terjadi pada dirinya di masa mendatang mempengaruhi motivasi berperilakunya. Ide-ide tersebut disebut dengan *possible self* (Markus & Nurius, 1986; Markus & Ruvolo, 1989 dalam Brown, 1998). Sebagian besar *possible self* adalah bayangan yang positif seperti membayangkan menjadi pemenang dalam sebuah pertandingan, mendapat nilai baik dalam ujian, dan sebagainya. Namun bayangan ini dapat menjadi negatif, contohnya adalah ketika seorang pecandu yang baru keluar dari pusat rehabilitasi berpikir tentang kemungkinan ia menjadi seorang pecandu lagi. Bayangan negatif sebenarnya juga dapat memberikan motivasi yang baik bagi seseorang, dalam hal menghindari terjadinya *negative possible self* tersebut (Oyserman & Markus, 1990 dalam Brown,

1998). Dengan kata lain, seseorang dengan positif *possible self* yang kuat akan cenderung akan berhasil dalam regulasi diri.

### 2.1.3.3 *Self-Awareness*

Fenomena yang ketiga adalah *self-awareness*. Terkadang perhatian kita terfokus pada lingkungan dan bukan pada diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa *self-awareness* adalah sebuah variabel (sesuatu yang dapat bervariasi) dan merupakan suatu kondisi sementara. (Brown, 1998). Menurut Duval dan Wicklund (1972, dalam Brown, 1998), perbedaan pada fokus memiliki konsekuensi penting terhadap motivasi. Ketika seseorang memfokuskan perhatian ke dalam dirinya, ia cenderung membandingkan keadaan saat itu dengan standar yang diinginkan. Emosi positif akan tercipta, bila ia mendekati standar yang diinginkan. Sementara emosi negatif akan tercipta bila terjadi kesenjangan (terutama bila jaraknya cukup besar).

Ada dua cara menghadapi kesenjangan tersebut. Cara pertama adalah dengan bekerja, melakukan usaha agar keadaan menjadi sejalan dengan standar yang ditetapkan. Cara ke dua adalah dengan mengalihkan perhatian dari diri sendiri dan mengarahkannya pada lingkungan. Brown (1998) melakukan modifikasi dari teori yang diajukan Duval dan Wicklund (1972, dalam Brown, 1998). Carver dan Scheier (1981) mengajukan suatu teori bahwa emosi negatif hanya muncul bila seseorang tidak percaya bahwa ia dapat memperkecil perbedaan antara keadaan sekarang dan keadaan yang diinginkan. Dapat disimpulkan, bahwa seseorang dengan *self-awareness* yang baik cenderung berhasil menjalani proses regulasi diri.

## 2.2 **Gambaran Pendekatan Dalam Seni Peran**

Grandey (2003) menggunakan istilah *deep acting* dan *surface acting* untuk menyebutkan dua pendekatan dalam pelakonan peran yang berlawanan. Seperti diutarakan dalam pendahuluan bahwa *deep acting* serupa dengan pendekatan dalam seni peran Stanislavsky, seorang dramawan Rusia. Stanislavsky dikenal dengan pendekatannya yang mengutamakan *inner state* atau kondisi dalam diri seseorang untuk kemudian dimunculkan dalam bentuk ekspresi dan pola perilaku sesuai dengan

tokoh yang dimainkan. Cara ini dipandang mampu menghidupkan tokoh yang dimainkan. Seorang aktor harus mampu berpikir, merasa, dan bertindak seperti tokoh yang diperankan. Untuk dapat mencapai hal itu, yang terpenting dalam hal konteks pementasan adalah berlatih terus-menerus. Dengan kata lain, pengemblengan terhadap aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik merupakan suatu keharusan untuk mencapai pelakonan peran yang baik (Stanislavsky, 2002).

*Self-control* diperlukan tidak hanya untuk masuk ke dalam peran, namun juga untuk keluar dari peran. Meskipun beberapa peneliti menggunakan istilah *self-control* dan regulasi diri secara berbeda (*'self-control'* untuk pengaturan impuls secara sadar; *'regulasi diri'* untuk perilaku yang mengarah pada suatu tujuan), Vohs dan Baumeister (2009) menganggapnya serupa dan menggunakan kedua istilah tersebut secara bergantian. Setiap aktor yang telah berhasil masuk dalam peran membutuhkan waktu yang tidak sedikit untuk membuat kebiasaan-kebiasaan baru, mempelajari pola pikir tokoh yang akan diperankan, dan kemudian memahami perilakunya berdasarkan tuntutan naskah. Karenanya akan muncul efek residual atau sikap baru yang baik secara sengaja atau pun tidak akan memperkaya diri sang aktor. Untuk itu diperlukan kesadaran sepenuhnya akan diri aktor sebelum dan sesudah memerankan tokoh sehingga dapat melihat kembali sejauh apa keterlibatan dan melakukan evaluasi objektif yang terjadi antara diri aktor dalam kehidupan sehari-hari dan diri tokoh yang diperankan oleh aktor (Stanislavsky, 2002).

### 2.3 Kerangka Berfikir

